

**KAUNO LOPŠELIO-DARŽELIO „TUKAS“
SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMOS
„SVEIKUOLIAI VIKRUOLIAI UŽAUGTI DIDELI SVAJOJA“
ATASKAITA UŽ 2020 M.**

Kauno lopšelio–darželio „Tukas“ (toliau – Darželis) sveikatos stiprinimo programa – „Sveikuoliai vikruoliai užaugti dideli svajoja“ parengta 2019–2024 mokslo metams.

Programos tikslui (formuoti teigiamą požiūrį į sveiką gyvenimą, skatinti įgūdžių formavimą nuo ankstyvojo amžiaus, drauge su bendruomene kurti sveikatai palankią aplinką) įgyvendinti buvo išsikelti šeši uždaviniai:

1. Tobulinti sveikatos stiprinimo procesų įgyvendinimą ir vertinimą lopšelyje-darželyje.
2. Puoselėti ir kurti lopšelio-darželio bendruomenės narių tarpusavio santykius, bendradarbiauti sveikatingumo ugdymo veikloje.
3. Kurti saugią ir sveiką ugdymo aplinką, skatinant fizinį aktyvumą, taikant tradicinius ir netradicinius ugdymo būdus bei priemones.
4. Sutelkti lopšelio-darželio bendruomenės narius sveikatos stiprinimo ir ugdymo veiklai, racionaliai panaudoti materialiuosius išteklius.
5. Užtikrinti sveikatos ugdymo kokybę Kauno lopšelyje-darželyje „Tukas“.
6. Sisteminti, analizuoti bei skleisti patirtį sveikatos stiprinimo klausimais įstaigoje ir už jos ribų.

2020 metais sudarytas lopšelio-darželio sveikatos stiprinimo programos „Sveikuoliai vikruoliai užaugti dideli svajoja“ 2020-2021 m. m. veiksmų planas, padėjo stiprinti visas šešias veiklos sritis (sveikatos stiprinimo veiklos valdymo struktūros; politikos ir kokybės garantavimo; psichologinės aplinkos; fizinės veiklos; žmogiškųjų ir materialiuųjų išteklių; sveikatos ugdymo; sveikatos stiprinančios mokyklos veiklos sklaidos ir tęstinumo laidavimas).

Sveikatą stiprinančios darbo grupės veikla: 2020 m. rugsėjo 23 d. įsakymu Nr. V-132 sudaryta darbo grupė, organizuojanti sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje; 2020 m. rugsėjo 23 d. įsakymu Nr.V-136 patvirtinta Kauno lopšelio-darželio „Tukas“ sveikatos stiprinimo programos „Sveikuoliai vikruoliai užaugti dideli svajoja“ 2020-2021 m. m. veiksmų planas; Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos vykdymas atsispindėjo 2020 m. rugsėjo-gruodžio mėnesių veiklos planuose; ilgalaikiuose ir trumpalaikiuose grupių planuose; pusmečio ataskaitose apžvelgiamas vaikų sergamumas, įstaigos nelankymo priežastys.

Bendruomenės dalyvavimas sveikatingumo ugdymo veikloje stiprinant psichosocialinę aplinką; į organizuojamas veiklas buvo įtraukti ugdytinių tėvai, tačiau karantino laikotarpiu tėvai pagalbą grupėms teikė nuotoliniu būdu, refleksijas apie atliktas su ugdytiniais veiklas aptarė virtualiai, atsiuntė atliktų vaikų darbelių nuotraukas. Rugsėjo mėnesį vyko grupių tėvų susirinkimai. Nuo rugsėjo mėnesio į lopšelio-darželio ikimokyklinio ugdymo programą „Tukas“ integruota ir pradėta „Voveriukų“ grupėje įgyvendinti socialinių ir emocinių kompetencijų lavinimo programa „Kimochi“ skirta emociniam intelektui ugdyti, pozityviam elgesiui skatinti, vaiko charakteriui ir bendradarbiavimo įgūdžiams lavinti. Socialiniai ir emociniai ikimokyklinio amžiaus vaikų įgūdžiai lavinami žaidžiant su „Kimochi“ žaislais – minkštomis lėlytėmis, turinčiomis skirtingus charakterius: nuolat besikeičiančios nuotaikos Debesėlis, nedrąsus Vikšrelis, valdinga ir kaprizinga Katė, nerimaujanti Balandė Meilė ir išdykusi Lipšniakojė. Kiekvienas personažas slepia kokį nors jausmą (mažas pagalvėles, kurių vienoje pusėje užrašytas jausmo pavadinimas („laimingas“, „liūdnas“, „paikas“, „drąsus“, „išdidus“, „malonus“ ir t. t.), kitoje – nupiešta atitinkama veido išraiška). Žaislai „Kimochi“ padeda kalbėtis apie jausmus, kuriuos vaikai mokosi pažinti, pavadinti ir valdyti, konstruktyviai bendrauti. „Kimochi“ padeda aptarti įvairias gyvenimiškas situacijas, per kurias jaučiami skirtingi jausmai (pyktis, džiaugsmas, baimė, nusivylimas, pasididžiavimas, kaltė ir kt.). „Kimochi“ žaidimai – tai trumpučiai vaidinimai, leidžiantys vaikams pajusti, ką galvoja, jaučia ir kaip elgiasi kiti.



Lopšelio-darželio bendruomenė minėjo Tarptautinę tolerancijos dieną. Atsižvelgdami į ugdytinių amžių aptarėme žodžio „tolerancija“ prasmę ir reikšmę. Tai ne meilės ar gerumo sinonimas, tai – pakantumas kitam, kitokiam, gebėjimas gerbti ir priimti kitą asmenį, kuris yra šiek tiek kitoks, nei mes patys. Supratome, kad ne visus galime mėgti ar ne visiems turime patikti, tai leidimas būti savimi. Su ugdytiniais buvo sukurti tolerancijos plakatai, vaikai gamino rankyčių sodą.



Priešmokyklinėje grupėje įgyvendiname programą „Žipio draugai“, dalyvaujame projekte „Sveikatiada“. Vyko preventinės veiklos temomis „Kaip valdyti pyktį?“ ir „Mano pareigos ir teisės“. Parengtas stendinis pranešimas tėvams „Atsisveikinimas darželyje adaptacijos laikotarpiu. Kaip padėti vaikui?“.

Spalio mėnesį Darželyje startavo projektas „Emocijų valdymas pritaikant jogos elementus“. Vaikai dalyvavo pirmoje jogos pamokėlėje. Vaikai mokėsi susikaupti atlikdami kvėpavimo pratimus, lėtus judesius, tiesiog ramiai atsipalaidavus pagulėti ant kilimėlio. Kai kam tai buvo nemažas iššūkis. Projektas truko tris mėnesius.



Darželyje vyko edukaciniai renginiai ir šventės bendruomenės nariams. Pedagogo dieniai paminėti vyko edukacinė veikla visai įstaigos bendruomenei „Kvapnių papuošalų gamyba“, Kalėdinė šventė.

Fizinės veiklos skatinimas: išnaudojome galimybes vaikams būti gryname ore, rengėme edukacines išvykas, ekskursijas, sportinius rytmečius. „Žiogelių“ ir „Tigriukų“ lopšelio grupės dalyvavo „Sveikatiados“ konkurse „10 000 žingsnių yra vieni juokai!“ Visas 5 dienas buvo fiksuojami grupių nueiti lauke žingsniai. Vaikai keliavo po darželio teritoriją, rinko įdomiausią žaidimų aikštelę, stengėsi įsiminti, kur kokia laipynė ar supynė. Lavino orientacinius gebėjimus, stengėsi prisiminti, kaip grįžti iki savo žaidimų aikštės. Vaikai suvaikščiojo 150392 žingsnius.

Parengtas informacinis lankstinukas darželio bendruomenei „Fizinis aktyvumas – nauda, sveikata ir smagi pramoga“. Gyvenimo būdas, kurio tikslas – stiprinti kūną, užkirsti kelią ligoms, palaikyti gerą sveikatą ir teigiamą požiūrį, vadinamas SVEIKU.



Sveiką gyvenimo būdą sudaro:

- fizinis aktyvumas;
- tinkama mityba;
- išlaikytas imunitetas;
- asmeninės higienos taisyklės;
- racionalus dienos režimas;
- sveiki įgūdžiai ir įpročiai;
- emocinė savijauta.



Skatinome judėjimą vaikams netradicinėje aplinkoje (akcija – „Rieda ratai rateliukai“). Minėdami Europos judriąją savaitę ir Tarptautinę dieną be automobilio mūsų mažieji išriedėjo į mokomąją kelio trasą. Mokėsi ir tobulino įgūdžius sustojant praleisti pėsčiuosius, juos pastebėti;

manevruoti tarp kliūčių. Neatsiliko ir patys mažiausi. Lopšelio vaikučiai išmėgino stumdomas keturrates transporto priemones ir stebėjo didesnių vaikučių važiavimą aplink darželį.



Laikydami saugumo reikalavimų, skanduodami „Oras mums nebaisus, kviečiame sportuoti draugus“ „Drugelių“ grupė ragino kuo greičiau prie jų prisijungti pasportuoti mažuosius savo draugus, vyko linksmosios sportinės estafetės.



Kiekvieną dieną pagal individualų grafiką kiekviena grupė turėjo muzikines mankšteles.

Sveika mityba. Lopšelis- darželis dalyvauja „Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo ugdymo įstaigoje“ programoje. Grupėse vyko edukacinės veiklos „Gerti

arbatėles – sveika ir skanu“. Veiklų metu vaikai stebėjo, uostė ir lietė 3 rūšių džiovintas žoleles (čiobrelį, mėtą ir avietės stiebus su lapais), sužinojo apie jų naudingąsias savybes. Po to iš minėtų žolelių gamino arbatą ir vaikai ją ragavo. Visiems vaikams labiausiai patiko mėtų arbata.

Parengti stendiniai pranešimai: „Kaip sustiprinti vaikų imunitetą?“, „Augu sveikas“, parengtas Sveikos mitybos piramidės plakatas.

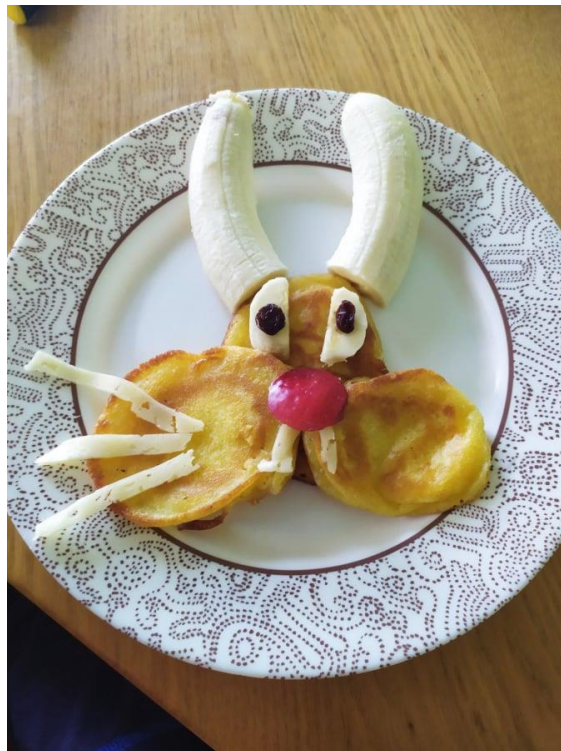


Vyko veiklos „Ir gardu, ir skanu, ir gaivu... o svarbiausiai sveika“. Ugdytiniai kūrė savo mėgstamus kokteilius, panaudodami krepinį popierių ir klijus. Mažieji lavino sakininės ir rašytinės kalbos, skaičiavimo ir matavimo, iniciatyvumo ir atkaklumo, kūrybiškumo ir mokėjimo mokytis įgūdžius. Vyksta įvairios degustacijos (vaisių arba daržovių). Vaikai noriai dalyvauja, jiems ši veikla teikia daug gerų emocijų.



Ugdytiniai kartu su tėvais gamino įvairius patiekalus ir fotografavo parodai „Šventiniai patiekalai ant mano šeimos stalo“. Kai kurie turi tradiciją valgyti šventinius pusryčius – blynus.

Ugdytiniai kartu su tėvais gamino kūčiukus, dekoravo savo iškeptus meduolius, imbierinius namelius, dekoruotus spalvotais saldainiais. Parodoje eksponuotos ir sveiko maisto patiekalai.



Lopšelio-darželio bendruomenės sutelkimas sveikatos stiprinimo veiklai panaudojant žmogiškuosius ir materialiuosius išteklius: mokytojų tarybos susirinkimų metu keitėmis informacija apie įgyvendintas individualias veiklas, dalinomės gera patirtimi; panaudojome visuomenės sveikatos priežiūros specialistės idėjas įgyvendinant sveikatos stiprinimo priemones („Užkrečiamųjų ligų profilaktika ir asmens higiena“, „Edukacinė veikla apie eduonies profilaktiką ir burnos higieną“, „Edukacinė veikla apie traumų ir nelaimingų atsitikimų prevenciją“). Parengėme informacines skrajutes ir stendinius pranešimus ugdytinių tėvelių savišvietai („Fizinis aktyvumas-nauda sveikata ir smagi pramoga“, „Sveiki dantukai“, „Kaip sustiprinti vaikų imunitetą?“, „Edukacinė veikla- žolelių arbatos degustacija“, „Fizinio aktyvumo piramidė“, „Plaunu plaunu rankeles“, „Smulkiosios motorikos lavinimas ikimokykliniame amžiuje“, „Pirštukų žaidimai“, „Sveiki dantys-graži šypsena“, „Atsisveikinimas darželyje adaptacijos laikotarpiu“. Kaip padėti vaikui?, „Augu sveikas“, „Daržoves ir vaisius valgyt sveika ir gardu“).

Ugdymo įstaigos bendruomenė aktyviai dalyvavo Covid-19 pandemijos valdyme. Ir darbuotojams, ir tėvams buvo siunčiami informaciniai grafikai (kosėjimo /čiaudėjimo etiketas, rankų higiena ir pan.).Vyko ligos atvejų analizės, prevencinės priemonės.

Vaikų ugdymo atitiktis jų poreikiams bei patirčiai, dėmesio fokusavimas į visas sveikatos sritis: kiekviena grupė turėjo metinį planą, kuriame atsiskleidė vaikų individualūs sveikatą stiprinančios programos užsiėmimai .

Patirties pasidalinimas sveikatos stiprinimo klausimais: Darželio interneto svetainėje yra atskira skiltis – sveika mokykla, ten visa bendruomenė gali matyti jau įgyvendintas veiklas, projektus, šventes ir įvairias pramogas. Tėvai veiklų nuotraukas gali rasti savo uždaroje socialiniame tinkle „Facebook“ esančiose grupėse.

Kryptingai sieksime programos tikslo įgyvendinimo, skatinant vaikų ir visos Darželio bendruomenės fizinį aktyvumą. Rugsėjo mėnesį bus rengiamas naujas 2021-2022 mokslo metų sveikatos stiprinimo veiksmų planas, atsižvelgiant į praeitų metų įgyvendintų veiklų analizę ir praktinę veiklą.

Parengė sveikatos stiprinimo veiklą mokykloje organizuojančios darbo grupės narė – socialinė pedagogė Loreta Kamarauskienė

